

ANSELM GRÜN

Die Kunst,
DAS RECHTE MAß
ZU LEBEN



VIER TÜRME

»Wir brauchen das richtige Maß, um uns selbst zu messen, um mit den Ressourcen der Schöpfung und der eigenen Psyche angemessen umzugehen.«

Liebe Leserin, lieber Leser,
ein Leben ohne Maß ist nicht vorstellbar. Täglich messen und wiegen wir die Dinge, mit denen wir zu tun haben. Wir nehmen Maß. Wir versuchen, angemessen zu reagieren. Schon das Umfeld des Wortes »Maß« führt uns also in viele Bereiche unseres Lebens hinein, es berührt die unterschiedlichsten Aspekte: den Konsum, den Umgang mit der Schöpfung, den Umgang mit uns selbst, die Arbeit, die wir im Beruf leisten, aber auch das Engagement, das wir ehrenamtlich aufbringen, sowie die Gestaltung des Tages und der Freizeit. Das rechte Maß tut dem Menschen gut. Das wusste schon Benedikt, der vor über 1500 Jahren für seine Mönche eine Regel aufgestellt hat. Darin nennt er die *discretio* – die Tugend der weisen Mäßigung oder der weisen Unterscheidungsgabe – die Mutter aller Tugenden. Sie befähigt uns zu einem guten Leben.

Beim Thema Maßhalten geht es daher nicht um moralische Appelle, sondern um einen Weg zu einem gesunden, zu einem wertvollen Leben. Das rechte Maß ist also nicht nur eine Tugend, sondern auch ein Wert, der unser Leben wertvoll macht. Mit diesem Buch möchte ich dich einladen, mit der Weisheit deiner eigenen Seele in Berührung zu kommen. Deine Seele hat ein Gespür für das rechte Maß, das dir angemessen ist. Trau der Weisheit deiner Seele. Lass dich von der Maßlosigkeit, die dir in unserer Gesellschaft ständig vor Augen gehal-

ten wird, nicht beeindrucken. Trau deinem eigenen Maß und deiner eigenen Weisheit. Dann wirst du dein Leben so leben, wie es deinem Wesen entspricht und wie es für dich gut ist. Dann wird dein Leben nicht nur gut, sondern auch schön. Es bekommt den Glanz des rechten Maßes. Ich wünsche dir und hoffe, dass du, liebe Leserin und lieber Leser, für dich in diesem Buch Anregungen findest, die dir ganz konkret dabei helfen, dein eigenes rechtes Maß, deine Balance im Leben zu finden, sodass es gelingen kann.

Dazu möchte ich dir ein paar wichtige Fragen stellen, und wenn du magst, ist hier viel Platz, um sie für dich zu beantworten. Ich möchte dir auch ein paar Impulse mit auf den Weg geben – du kannst sie mit in deinen Tag nehmen oder sie als Aufhänger nutzen, um darüber mit einem anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Und schließlich würde ich mich freuen, wenn meine Anregungen und Fragen dazu führen, dass du einfach weiterdenkst und deine ganz eigenen Lösungen und Antworten findest, die genau auf dein Leben passen. Wenn du magst, kannst du auch diese hier eintragen. Dann kann dir das Buch vielleicht zu einem wichtigen Wegbegleiter werden, in das du immer wieder gerne hineinschaust, das du ergänzt und weiterschreibst, bis es ganz zu deinem Buch geworden ist.

Herzlichst, dein

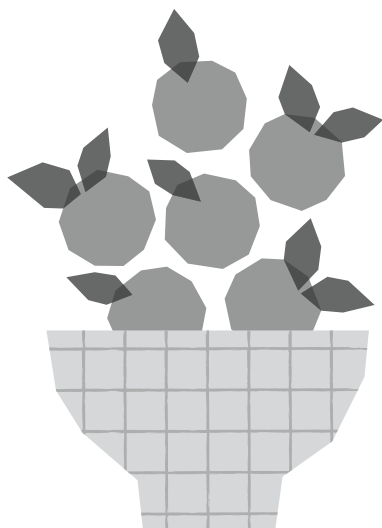
P. Anselm Grün



DEM LEBEN EINEN
RHYTHMUS GEBEN



Was die Gäste, die zu uns ins Kloster kommen, am meisten beeindruckt, ist der Rhythmus des Klosterlebens, in den sie sich einschwingen. Viele lassen sich davon anregen, über ihren eigenen Tagesrhythmus nachzudenken. Dem Leben einen Rhythmus zu geben, war auch ein wichtiges Anliegen Benedikts. Er achtete darauf, dass die Mönche eine gute Tagesordnung haben, dass der Rhythmus zwischen Gebet und Arbeit, zwischen Einsamkeit und Gemeinschaft stimmte.



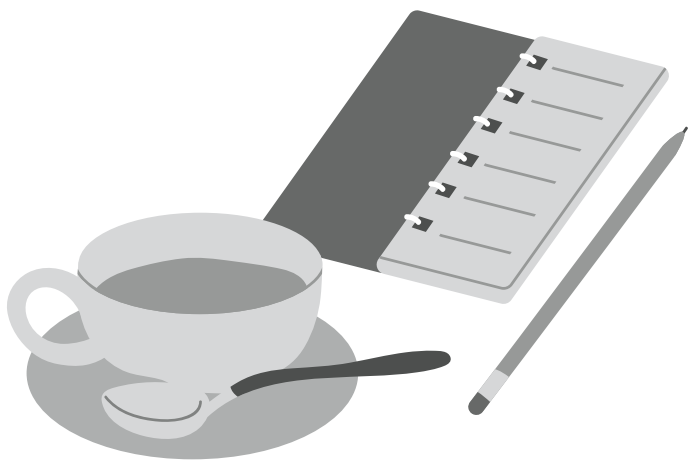
Wie sieht dein Tag aus? Hast du feste Zeiten, zu denen du aufstehst und am Abend wieder schlafen gehst? Hast du feste (Uhr-)Zeiten für deine Mahlzeiten? Gibt es in deinem Tagesplan Routinen oder Rituale? Schreibe hier einmal den Ablauf eines normalen Tages in deinem Alltag auf.

| | <i>Uhrzeit</i> | <i>Routine / Ritual</i> |
|---------------------|----------------|-------------------------|
| <i>Montag</i> → | | |
| <i>Dienstag</i> → | | |
| <i>Mittwoch</i> → | | |
| <i>Donnerstag</i> → | | |
| <i>Freitag</i> → | | |
| <i>Samstag</i> → | | |
| <i>Sonntag</i> → | | |

Betrachte noch einmal deinen Zeitplan auf der letzten Seite: Hast du das Gefühl, dass er so für dich passt? Fühlst du dich darin wohl? Oder engt er dich ein? Falls ja: Was würdest du gerne anders machen? Und was hindert dich daran?

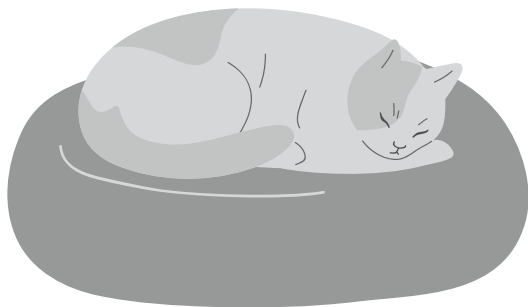
| <i>Das würde ich gerne anders machen</i> | <i>Hindernisse</i> |
|--|--------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Die Natur als die ursprüngliche Weisheitslehrerin des Menschen zeigt ihm anhand ihres Rhythmus, wie er gesund leben kann. Es gelingt ihm, wenn er sich nach dem Rhythmus von Tag und Nacht, von Licht und Dunkelheit und nach dem Siebener-Rhythmus der Woche richtet, der sich schon sehr früh herausgebildet hat. Nach sechs Tagen Arbeit braucht der Mensch einen Ruhetag.



Die jüdische Kultur war geprägt von einer Hochschätzung des Sabbats. Das war immer auch eine Hochschätzung des Menschen, der eben nicht nur für die Arbeit da ist, sondern sich einen Tag der Ruhe gönnt, einen Tag, an dem er Zeit hat zum Lesen, zum Feiern, zur Stille und zum Gespräch. Die christliche Tradition hat die Hochschätzung des Sabbats auf den Sonntag übertragen.

Der Sonntag schützt die Würde des Menschen. Er bewahrt ihn davor, dass er nur Produzent oder Konsument ist. Der Mensch gewinnt seine Würde, indem er wenigstens einmal in der Woche innehält, um im Innern Halt zu finden.



Gibt es bei dir einen Tag in der Woche, an dem du nicht arbeiten musst, du ganz bewusst eine Pause machst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche anderen »Auszeiten« gibt es in deinem Lebensrhythmus?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Rolle spielen die Jahreszeiten, der Wechsel von Tag und Nacht in deinem Lebensrhythmus?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....